



DIETA PARA BEBES

Desayuno y cena:

1. Leche de soja o almendras con cereales.

Para 2 vasos de agua 8 cucharadas de harina. Disolverla cuando está en agua fría y luego se pone al fuego sin dejar de moverla para que no hagan grumos. Cuando arranque a hervir dejarlo en el fuego 5 minutos, retirarlo y ponerle 2 cucharadas de crema de almendras. También se puede hacer con leche de soja en lugar de agua, poniéndole la leche de almendra ó miel después.

2. Cereales que puede usar:

Mijo, arroz y cebada (estos tres con preferencia), centeno y trigo sarraceno (en menor cantidad). Todos se hacen de la misma forma.

Almuerzos:

1. Puré de verduras:

Como base todos los días: judías verdes, nabo, puerro, calabaza, ajo, cebolla y dos hojitas de perejil.

En un mes a esta base se le agrega acelgas, espinacas, guisantes, habas, coliflor.. etc cada día una diferente. Igualmente se le agrega arroz, patatas o cualquier otro cereal de los anteriores (cada día uno diferente).

Tres veces a la semana se le da $\frac{1}{4}$ de huevo y en un mes se aumenta $\frac{1}{2}$ huevo.

Tres veces a la semana se le da pescado, una vez patatas y una vez verduras.

Meriendas:

Todos los días básicamente manzana y zanahoria y a esto se le agrega cada día otra fruta como pera, plátanos, melocotón, caqui, kiwi,.. etc con un poco de miel.

*Con las "cándidas" o bien ponemos un poco de fructosa en lugar de miel o no le ponemos nada. Si no le gusta la fruta le podemos dar media taza del puré de frutas anterior y un postre de soja (no dejar de insistir en que como fruta):

Consejos:

Todos los días con el almuerzo darle una cucharadita de café, rasa, de aceite de girasol de 1ª presión en frío. Se la podemos dar directamente en la boca o en un ladito con la comida. Asegurándonos que se lo toma (es muy importante para su crecimiento y su inmunidad).

Cuando tenga regulado su sistema digestivo le damos una cucharadita de limón recién exprimido todos los días, con un poquito de agua (para su inmunidad)